

**PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**“ACTIVATE EN CASA”**  
**2020**

<b>SEGUNDO Y TERCER GRADO</b>		
<b>APRENDIZAJE:</b> Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
<b>MES DE ABRIL 2020</b>		
<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>
LUNES 20	<b>PAUSA ACTIVA</b> Canción: Dúo Tiempo de Sol - Súbete al Tren de la Alegría. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iFceQRSO87g">https://www.youtube.com/watch?v=iFceQRSO87g</a>	Ninguno
MARTES 21	<b>ACTIVIDAD FÍSICA 1 CUENTO MOTOR.</b> El cuento motor, es una variante del cuento hablado, podríamos denominarlo como el cuento representado, un cuento jugado, en el cual hay un narrador y un grupo de alumnos/as que representa lo que dice, dicho narrador. EJEMPLO PARA REALIZAR: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1_E_FpXaxYM">https://www.youtube.com/watch?v=1_E_FpXaxYM</a>	
MIÉRCOLES 22	<b>PAUSA ACTIVA</b> Canción: Dúo Tiempo de Sol - Du Dua <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HtMgWusAZQ8">https://www.youtube.com/watch?v=HtMgWusAZQ8</a>	Ninguno
JUEVES 23	<b>ACTIVIDAD 1: CUENTO MOTOR</b> Estaba de noche ya, por lo que el hechicero delante con su varita iluminaba el camino y el hada detrás le seguía, haciendo cualquier gesto de su compañero. <b>Nos ponemos por parejas, uno detrás de otro, el primero con su varita hace lo que quiere y el segundo lo imita en todo.</b> Ellos andaban y andaban apartando los matojos de los árboles y matorrales, cuando de repente el hechicero se paró en seco, al ver en el horizonte una montaña que le resultaba familiar, muy cerca de su hogar, así es que corrieron llenos de emoción y alegría. <b>En parejas uno al lado del otro, corren por toda la pista con alegría y emoción.</b> Pero no era tan fácil, ya que estaba oscuro y se encontraron con un camino lleno de piedras muy grandes, que tenían que esquivar en zig-zag.(botellas en hilera) <b>En pareja uno detrás de otro, nos desplazamos por la pista en zig-zag.</b> Después llegaron a un río,(sabana) el cual tenían que atravesar nadando, y como no sabían nadar, lo atravesaron por debajo de una gran cascada que había al final del río. Casi sin aliento, pegando la espalda a la roca, anduvieron despacio, hasta llegar a la otra orilla del río. <b>En pareja cogidos de la mano, nos desplazamos de forma lateral por la pista, pero despacio.</b> Siguieron andando, pero el hambre y el sueño les sorprendieron, y en esas que vieron una cueva, y se dirigieron a ella sin pensarlo, aunque para llegar a ella, tenían que atravesar	Varita Botellas Sabana Sillas




**PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**“ACTIVATE EN CASA”**  
**2020**

	<p>un barranco muy peligroso,(sillas) ya que para ello, tenían que andar por encima de un tronco que lo atravesaba.</p> <p><b>En parejas uno detrás de otro, por las líneas de la pista, nos desplazamos sobre ellas sin salirnos, manteniendo el equilibrio.</b></p> <p>Cuando llegaron a la cueva, ya era casi de día, pero como estaban muy cansados decidieron sentarse un poco y posteriormente tumbarse en el suelo para descansar. El hada muy nerviosa no podía dormir y rodo en el suelo un poco, antes de quedase dormida.</p> <p><b>Nos sentamos en el suelo despacio y después nos tumbamos en el suelo, primero rodando un poco y después relajándonos.</b></p> <p>Nirva escuchó pasos, se despertó de inmediato para prestar atención, cuando de repente sus amigos hechiceros irrumpieron en la cueva. ¡Nos encontraron hada mágica! Dijo Nirva. Se levantaron y se abrazaron todos, dando saltos de alegría porque ya estaban en casa.</p> <p><b>Nos levantamos y nos abrazamos todos unos con otros con alegría por el final feliz.</b></p> <p>Finalmente, el hada fue acompañada a su casa, por un hechicero experto que conocía y sabía dónde vivían las hadas del bosque. <b>Colorín Colorado, este cuento se ha acabado.</b></p>	
<p>VIERNES 24</p>	<p>PAUSA ACTIVA:            CANCIÓN: Dúo Tiempo de Sol - Pie Pie Pie  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nzxf7EPgg6M">https://www.youtube.com/watch?v=nzxf7EPgg6M</a></p>	<p>Ninguno</p>



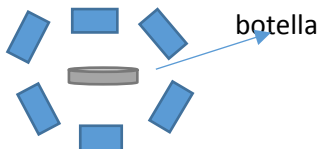
**PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**“ACTIVATE EN CASA”**  
**2020**

DÍA	ACTIVIDAD	MATERIAL
LUNES 27	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Dúo Tiempo de Sol - Yo Quiero Caminar <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u2x0Nn_HWBM">https://www.youtube.com/watch?v=u2x0Nn_HWBM</a>	Ninguno
MARTES 28	ACTIVIDAD 1: (2 participantes mínimo) El juego de las sillas: En el centro del área de trabajo se colocara una silla, los dos participantes bailaran alrededor de la silla al ritmo de la música, al parar la canción deberán de sentarse rápido dejando a los demás de pie, el que logre sentarse primero será el ganador. ACTIVIDAD 2: EL LOBO CANCIÓN: Juguemos en el Bosque - Rondas y Clásicos Infantiles Mediante la canción un participante será el lobo y tendrá que colocarse en un extremo imitando todo lo que dice la canción, mientras que los demás participantes bailaran al ritmo de la música, al decir la canción que el lobo se los comerá deberán de salir corriendo los demás evitando ser atrapados por el lobo.	Sillas Música
MIERCOLES 29	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Xuxa Solamente Para Bajitos - Ven Que Te Voy a Enseñar. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UspuJxoQspo">https://www.youtube.com/watch?v=UspuJxoQspo</a>	Ninguno
JUEVES 30	ACTIVIDAD FISICA: ENCESTANDO. Un participante tomara la cubeta vacía y se la colocara en la cabeza mientras que el alumno tratara de lanzar los osos de peluche tratando de que entren a la cubeta la segunda variante es que el jugador que tiene la cubeta se puede mover de lado a lado evitando que los osos entren, si logra meter todos ganara.	Cubeta. Osos de peluche.
VIERNES 1 MAYO	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: "Lento muy lento" flashmob versión <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RNeO4MntTaA">https://www.youtube.com/watch?v=RNeO4MntTaA</a>	Ninguno

**PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**“ACTIVATE EN CASA”**  
**2020**

<b>SEGUNDO Y TERCER GRADO</b>		
<b>APRENDIZAJE:</b> Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
MES DE MAYO		
DÍA	ACTIVIDAD	MATERIAL
LUNES 4	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Pica-Pica - Cuando La Iguana Baila <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4ZD1TnylL64&amp;list=RD4ZD1TnylL64&amp;start_radio=1">https://www.youtube.com/watch?v=4ZD1TnylL64&amp;list=RD4ZD1TnylL64&amp;start_radio=1</a>	Ninguno
MARTES 5 Ejemplo 	ACTIVIDAD FISICA 1: Se pegaran las fichas con cinta al piso de modo vertical a una separación de 15cm siguiendo su numeración, el alumno saltara cada ficha con dos pies juntos diciendo el numero hará 3 repeticiones, al terminar lo realizara ahora con 1 solo pie primero el derecho y después el izquierdo. ACTIVIDAD 2: Cada ficha se colocaran por separado,  el alumno con pies juntos saltara en cada ficha siguiendo la numeración después con un solo pie.	Fichas de papel del 1 al 10 
MIÉRCOLES 6	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Caminar caminar y parar cancion infantil <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GIQ2nutg48g">https://www.youtube.com/watch?v=GIQ2nutg48g</a>	Ninguno
JUEVES 7	ACTIVIDA 1: Los participantes colocaran en el piso la cuerda en forma vertical 1-El alumno pasara pisando la cuerda sin salirse de ella manteniendo el equilibrio de ida y de regreso. 2- El alumno pasara sobre la cuerda de manera rápida de la misma manera, pero otro participante deberá de lanzarle osos de peluche haciendo que el alumno se salga de la cuerda. 3- siguiente actividad será pasar en puntitas manteniendo el equilibrio de ida y de regreso. 4- Saltaras la cuerda de lado derecho y después de lado izquierdo avanzando hasta el final de ida y de regreso.	Cuerda o cinta adhesiva Osos de peluche.
VIERNES 8	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Aceite de iguana <a href="https://www.youtube.com/watch?v=We9E181evCY">https://www.youtube.com/watch?v=We9E181evCY</a>	

**PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**“ACTIVATE EN CASA”**  
**2020**

MES DE MAYO		
DÍA	ACTIVIDAD	MATERIAL
LUNES 11	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Las partes del cuerpo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk">https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk</a>	Ninguno
MARTES 12	ACTIVIDAD FÍSICA 1 Ejemplo de cómo se colocara el material. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Primer participante</b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Segundo participante</b></p>  </div> </div> <p>El material deberá estar pegado con cinta en el piso, así mismo el alumno estará parado en los primeros 6 círculos y el otro participante estará en el otro extremo con otros 6 círculos. En esta actividad se trabajara en modo espejo y el adulto será el guía. El adulto colocara un pie en un círculo y el otro pie en el círculo de junto, el alumno se pondrá de las misma manera en el otro extremo, cuando el adulto salte hacia un lado el alumno lo imitara y saltara al mismo lado, como es en modo espejo si el adulto salta hacia la izquierda el alumno saltara hacia la derecha así hasta subir el grado de dificultad.</p>	12 Círculos de papel, cinta adhesiva
MIÉRCOLES 13	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: Dúo Tiempo de Sol - Saludar las manos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SM44wvZnTFo">https://www.youtube.com/watch?v=SM44wvZnTFo</a>	
JUEVES 14	ACTIVIDAD FISICA: Ruleta de animales Ejemplo de cómo colocar el material. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Los 10 papelitos se colocara en círculo y la botella estará en el centro, el alumno hará girar la botella en el centro del circulo siendo la tapita el eje y donde la botella deberá de señalar un papelito con el nombre de un animal ejemplo si cae “Rana” entoces el alumno deberá de imitarlo saltado como rana, para esta actividad pueden participar más de 4 personas cada uno imitando diversos animales.</p>	10 papelitos cada uno llevando el nombre de un animal diferente <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px 15px; border: 1px solid white;">RANA</div> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px 15px; border: 1px solid white;">JIRAFA</div> </div> 1 Botella
VIERNES 15	PAUSA ACTIVA CANCIÓN: La bamba canción infantil. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qj94MvT5Jbc">https://www.youtube.com/watch?v=qj94MvT5Jbc</a>	

**PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**“ACTIVATE EN CASA”**  
**2020**

<b>SEGUNDO Y TERCER GRADO</b>		
<b>APRENDIZAJE:</b> Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.		
<b>MAYO</b>		
<b>DÍA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>
LUNES 17	PAUSA ACTIVA Canción: Una mane. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA">https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA</a>	Ninguno
MARTES 18	ACTIVIDAD 1: El alumno estará parado en un lugar de la casa, un familiar deberá indicarle un lugar de la casa y este tendrá que tocarla lazando unos calcetines hechos bola. ACTIVIDAD 2: En toda la casa, el alumno caminara con los ojos tapados con un pañuelo, el familiar le dará órdenes para moverse por la casa, recogiendo calcetines que se colocaron en diferentes lugares.	Pañuelo. Calcetines.
MIERCOLES 19	PAUSA ACTIVA Canción: El juego del calentamiento. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk">https://www.youtube.com/watch?v=aSha5_SgHk</a>	Ninguno
JUEVES 20	ACTIVIDAD 1: El alumno con una pelotita de papel deberá de golpearla con la palma de la mano de abajo hacia arriba sin dejar que caiga. Tratar de caminar por la casa. ACTIVIDAD 2: Dominar un globo con las siguientes partes del cuerpo: brazos, rodillas, todas las partes del cuerpo puede ser al ritmo de la música de su elección.	Hoja de Papel periódico. 1 Globo.
VIERNES 21	PAUSA ACTIVA: Canción: Baile del cuadrado. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U">https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U</a>	Ninguno